

# トランジション運動～ローカリゼーションと健康づくりの視点から

平山 恵

2005年にイギリスではじまったトランジション運動が、東日本大震災以降日本でも広がっている。地域の暮らしを考え、変えていく生活実践、そのための教育にはじまり、エネルギー源の転換やビジネスも展開している地域がある。ピークオイルと気候変動という地球規模の危機に、市民が創意工夫し脱石油型社会へ移行していくさまざまな取り組みを海外での取り組みと比較しながら紹介した。発表は2019年の年次報告「エコブレッジの事例研究」を基にしたものでほぼ同じ内容のため、2019年度年報以外の部分と発表後の研究成果、特に「ローカリゼーションと健康自立」を中心に記す。

エコブレッジとトランジション運動は以下のように定義される。

エコブレッジ：

自然環境と共生し、地球環境への負荷を少なくし、自立性、循環性のあるコミュニティの場（糸長浩2007）

トランジション運動：

2005年に英国ではじまった草の根運動。ピークオイルと気候変動という地球規模の危機に市民が創意工夫し脱石油社会へ移行していく運動。目指すべき社会は低炭素社会でレジリエンス（再生力、復元力、しなやかさ）のある社会だが、具体的には「行動しながら考えれば良い」という考え方をする。現在世界43か国で1万か所以上のトランジションタウン(TT)がある。(トランジションジャパンHP)

エコブレッジは自然の豊かな土地を利用して自然環境と共生するが、トランジションタウンは都会でもエコブレッジと同様に環境に配慮した生活を行う意味で同じ目的をもっており、本稿では両者をまとめて「トランジション運動」とする。

## 1. 背景

健康な状態を維持する社会的環境要素のひとつとしてコミュニティとのかかわりは社会疫学によって証明されてきた。例えば都道府県別に見た高齢者の単独世帯割合と要介護認定率との間には一定の相関が見られ、コミュニティや人との関係が心身の健康状態に大きな影響を持つ。

一方で、2011年の東日本大震災や今なお続くフクシマ原発問題等、国内での危機的状況下

で人々の分断や環境問題に対して、国内の市民がトランジション運動やエコビレッジ作りというローカリゼーションに取り組む姿が見られた。そんな中でCOVID-19から最後通牒のような警告を受け取り、トランジション運動のようなローカリゼーションが地域でさまざまな問題に取り組む鍵になると考えた。

## 2. 世界の地域保健のキー概念プライマリ・ヘルス・ケア (PHC)

PHCは1978年、旧ソ連邦カザフ共和国の首都アルマ・アタで出された「西暦2000年までにすべての人に健康を！ Health for All by the Year 2000」を目標にしたアルマ・アタ宣言が基礎になっている。「人々が生活し労働する場所になるべく近接して保健サービスを提供する、継続的な保健活動の過程の第一段階を構成する。」ことになっているが、2000年までに目標は達成できなかった。PHCの5原則は①住民のニーズに基づくこと、②地域資源の有効活用、③住民参加、④農業、教育、通信、建設、水利など他分野の協調と統合、⑤適正技術の使用である。現在の世界の健康問題をこの5原則に則って考えてみる。

「住民のニーズに基づく」という文言から考えて、この主語は医療関係者になってしまう。地域資源の有効活用についても、世界の潮流であるユニバーサル・ヘルス・カバレッジ (UHC)を進める以上、「医療者」が活躍する保健医療施設の利用の推進はあるが、地域資源を発掘したり一般市民という人材の活用はお粗末である。更に、「住民参加」と言えど、何に参加するのか明確ではない。UHCが進める医療施設利用を参加といっているようである。「農業、教育、通信、建設、水利など他分野の協調と統合」は、現場も国際協力を進める側も分野ごとの縦割り活動が未だ中心である。「適正技術の使用」に関しては、西洋医療中心主義でその土地の技術は下に見られている。古来の健康技術や地域の技術は限られた人のみが使っている。「代替医療」と呼ばれていて中心にはない。こう考えてみるとアルマ・アタ宣言の目標が達成されなかったのは医療施設がないところで「医療施設に行け」と言っているようなもので、当然の流れであったと考えられる。

## 3. トランジション運動の必然性

今般、日本に置いてはコロナ禍で医療施設に行くことが危険であることが認識された。しかし、健康自立 (Health autonomy) がほとんどなく、医療従事者に自分の健康オーナーシップをあずけてしまっていた人々が、突然自宅で自分で対応せよと言われても戸惑うのは必然である。そんな中で、歩ける距離にいる者どうしで力を合わせて対応することの重要性、つまりコミュニティのレジリエンスを高める必要性が認識された。日本では1995年の阪神淡路大震災、2011年の東日本大震災等の大規模な自然災害を経て、ローカリゼーションの大切さが認識されていた。更にコロナパンデミックが、人間の自然破壊や他の動物をないがしろにしてきたエゴイズムがこの危機を生み出した原因であるという本質的問題をあぶりだし、本当の意味で地域の力が必要だとトランジション運動が市民のイニシアティブで進められている。海外でも自然災害だけでなく、紛争等の人工的な災害もあり、トランジションタウンやエコビレッジ等の

ローカリゼーションが加速している。

#### 4. トランジション運動の特徴

トランジション運動のコミュニティでは集落型と同居型があるが、両者とも5つの共通した特徴がある。

- ①コミュニケーションを大事にしている。➡メンバーどうしが他のメンバーの常態を把握しており、いち早く健康異常に気がつき易い。
- ②学びの場が多くある。➡健康実習セミナーを開催している。
- ③地球益 (Earth Interest) による健康づくりを実践している ≠ International Interest ≠ Global Interest ➡身体に良い環境で生活している。
- ④芸術を取り入れている。➡心の安定が得られる。
- ⑤楽しんで活動をしている。自発的の公益活動に発展する。コミュニティ・アンカー (自分のゆずれないもの) は「ミッション」でも「団結」でもなく、自分が生かせる「拠り所」がある。➡積極的な活力にあふれる人生が送れている。

#### 5. トランジション運動の中の健康づくり

健康に軸を置き、整理してみると、どのトランジション運動コミュニティでも食・息・動・想 (創) を取り入れている。

- ①食：地産地消、情報交換、共同研究
  - ・できるだけ自分で農作業を行い (例えば団地の屋上で少しでも野菜を栽培する)、どういふ農薬が使われているか自分自身で把握しながら生産する。自分で生産していない食材もなるべく顔が見える生産者から購入し生産過程の情報を得たり、注文を付けたりしている。
  - ・料理はなるべく多彩な食材を使う努力をし (例えば、毎食13種の食材が含まれているか意識する)、健康的な料理情報を交換し合い、たまには一緒に料理して研究している。異なるTTやEVで年に数回集まって、よりよく食べるための工夫について、お互いの経験や工夫を交換し合ったり、共同研究をしている。
- ②息：瞑想やヨガや日本古来の操体法等呼吸法を生かした所作で精神を統一する機会を作っている。多忙な近代世界の中でしっかり自分と向き合うことを大切にしている。
- ③動：ラジオ体操 (みんなの体操) を利用して毎朝集まり、それに加えて年代や体調に合わせた (例えば嚙下) 体操や免疫を上げる動きを取り入れてルーティンで筋肉を動かし熱をあげ免疫を高める運動をしている。楽健法や快医学等を取り入れるなど自分たちが必要であるとニーズ分析を自然と行い、工夫して楽しい体操をコミュニティで行っている。そこに障害者の人もいる。
- ④想&創：探求心旺盛で、どのエコビレッジもトランジションタウンも勉強会や研究会が盛んである。生活に結びついた研究なのでニーズとマッチして且つ楽しんでいる。他の地域の見学 (スタディツアー) を積極的に行っている。(例:自然観察会:鳥、

植生、土壌)

⑤顔を出さない人がいれば安否をチェックする。自然な「見守り」が成立している。

## 6. 結語

トランジションタウンやエコビレッジ等のローカリゼーションの動きが以下のような健康効果を生み出していたと考える。

- ①身体機能の向上
- ②精神衛生の向上
- ③五感が研ぎ澄まされる
- ④ホルモン分泌のバランスが良い
- ⑤不安定からの脱却

トランジション運動では健康自立は予防だけでなく、ある程度治療も行っている。日本や海外の西洋医療以外の先人の知恵（温熱療法や橋本操体、トークセン等）を使った治療を行っている。それぞれが健康のオーナーシップを取り戻し健康自立へ向かう、また毎日のルーティンの中で地域のレジリエンスを高めることで本来のPHCが実現できる。環境破壊と感染症との相関関係が考えられることから、自分たちの生活行動の変容が将来の健康の基盤だとも考えられる。環境破壊については1980年代以前から健康への影響が示唆されていた（ボトキン1980年）にも拘わらず、真剣に取り組んでこなかったつけが現在の健康問題の元凶だと考えると、すぐにも人間の行動を変える必要がある。また、国際保健に携わる者は、他国への関与においても広い視野で、且つ将来を考えた国際保健医療協力をするべきだと感じた。

## 〈参考文献〉

- アズワンコミュニティ有志『やさしい社会』サイエンス研究所、2012年  
I.イリイチ『シャドウ・ワーク——生活のあり方を問う』岩波書店、1982年  
宇沢弘文『社会的共通資本』岩波書店、2000年  
瓜生良介『新・快医学』徳間書店、1999年  
熊谷徹『パンデミックが露わにした「国のかたち」』NHK出版新書630、2020年  
白井健二 白井智子『パーマカルチャー事始め』創森社、2015年  
R.ホプキンス『トランジションタウン・ハンドブック』第三書館、2013年  
J.W.ボトキン『限界なき学習—ローマ・クラブ第6レポート』ダイヤモンド社、1980年  
山内宥巖『二人ヨーガ』五月書房、2014年

## 〈参考URL〉

- Global Ecovillage Network <https://ecovillage.org/>  
トランジション・ジャパン <http://transitionjapan.net/>